**Классный час**

**«Если хочешь быть здоров –**

**правильно питайся»**

**Участники:** учащиеся 4 класса, классный руководитель.

**Задачи:**

1. Уточнять и расширять знания детей о правильном питании.

2.Воспитывать культуру правильного питания

3.Способствовать развитию потребностей в здоровом образе жизни.

**Предварительная работа:**

1.Разработка классным руководителем конспекта классного часа и компьютерной презентации к нему.

2.Изготовление педагогом карточек с заданиями.

3.Заучивание детьми стихотворений о полезных продуктах.

**Оборудование:** картинки с изображением тележки, наклейки (овощи, фрукты, хлеб, молочные продукты), овощи, фрукты, каши, карточка со словом «кальций».

**Ход занятия.**

**Учитель:** Ребята, вы часто говорите «здравствуйте»?

 Выслушиваются ответы детей.

**Учитель:** Молодцы. Говоря «здравствуйте», мы желаем здоровья тому, кому это говорим. Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, не все его умеют беречь. Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

 Выслушиваются ответы детей.

**Учитель:** Вы, наверное, уже догадались, по какой дороге мы сегодня будем путешествовать?

**Учащиеся:** По дороге Здоровья.

**Учитель:** А кто является нашим проводником на этой дороге?

**Учащиеся:** Совунья.

 На экране появляется картинка с изображением Совуньи.

 Дети встают. Звучит песня «Вместе весело шагать» (слова М Матусовского, музыка В.Шаинского). Учащиеся, напевая песню, шагают на месте. На экране анимационная Совунья. «идёт» вместе с учащимися.

**Учитель:** Ребята, посмотрите, куда привела нас Совунья?

 На экране появляется рисунок сказочного города. Перед городом стоит табличка с его названием «Здоровейск».

**Учащиеся:** Это город Здоровейск.

**Учитель:** Правильно, мы подошли к городу Здоровейску. Этот город нам знаком. Совунья уже проводила для нас экскурсию по этому городу. Сегодня она нас знакомит с ещё одним зданием города Здоровейска.

 На экране появляется картинка с изображением здания, на котором висит вывеска «Магазин «Продукты».

**Учитель:** Что находится в этом здании?

**Учащиеся:** Это магазин «Продукты».

**Учитель:** Что продаётся в этом магазине?

**Учащиеся:** В этом магазине продаются разные продукты.

**Учитель:** Для чего человек должен есть?

 Выслушиваются ответы детей.

**Учитель:** Человеку нужно есть,

 Чтобы встать и чтобы сесть,

 Песни петь, дружить, смеяться,

 Чтоб расти и развиваться.

**Учитель:** Итак, человек должен есть, чтобы жить.

**Учитель:** Скажите, что вы больше всего любите кушать?

 Выслушиваются ответы детей.

**Учитель:** Среди того, что вы назвали, есть полезные продукты и не очень полезные. В магазине города Здоровейска продают не все продукты, а только полезные. Одним из правил сохранения здоровья является правильное питание. Если человек питается разнообразной, полезной пищей, то он остается здоровым до глубокой старости. Сегодня мы выясним, какие же продукты полезны для нашего организма.

**Учитель:** Совунья приглашает вас зайти в этот магазин.

 На экране появляется картинка с изображением магазинного зала.

**Учитель:** Посмотрите, куда складывают свои покупки покупатели?

**Учащиеся:** Покупатели кладут свои покупки в тележку.

**Учитель:** Сейчас, каждый из вас тоже возьмёт тележку.

 Учащиеся получают карточки, на которых нарисованы магазинные тележки.

**Учитель:** В эту тележку мы сложим те полезные продукты, о которых будем говорить на уроке.

**Учитель:** Знакомимся с первым полезным продуктом. Что это, вы узнаете, отгадав загадку.

 Отгадать легко и быстро:

 Мягкий, пышный и душистый,

 Он и чёрный, он и белый,

 А бывает подгорелый.

**Учащиеся:** Это хлеб.

**Учитель:** Чёрный хлеб очень полезный продукт. В нём много разных витаминов и других полезных веществ. Они нужны всем, а особенно детям. Поэтому, когда вам в столовой дают хлеб, не надо от него отказываться. Его нужно есть, если вы хотите быть здоровыми.

**Учитель:** Хлеб всегда занимал большое место в питании людей. Про него сложили много песен, загадок, пословиц. С некоторыми пословицами вы знакомились и на уроках, и на занятиях. Давайте вспомним пословицы о хлебе.

 Работа по карточкам (нужно соединить две карточки в одну пословицу).

 *Хлеб – всему голова.*

 *Будет хлеб – будет и обед.*

 *Плох обед, если хлеба нет.*

**Учитель:** Итак, с каким первым полезным продуктом мы познакомились?

**Учащиеся:** Это хлеб.

**Учитель:** Кладём в нашу тележку хлеб.

 Учащиеся наклеивают на карточку картинку с изображением хлеба.

**Учитель:** Знакомимся со следующими полезными продуктами.

 На доску вывешиваются две картинки. На одной нарисованы овощи, на другой – фрукты.

**Учитель:** Что нарисовано на первой (второй) картинке?

 Ответы детей.

**Учитель:** Сейчас проверим, как хорошо вы знаете овощи и фрукты.

 Проводится игра «Чудесный мешочек».

В мешочке лежат разные овощи и фрукты. Учащиеся должны на ощупь определить, что им досталось.

**Учитель:** Почему полезно есть овощи и фрукты?

**Учащиеся:** В них много витаминов.

**Учитель:** Правильно, и в овощах и во фруктах много разных витаминов. Эти витамины нужны, чтобы мы себя хорошо чувствовали и были здоровыми.

**Учитель:** Какие витамины вы знаете?

**Учащиеся:** Витамины А, В, С, Д и другие.

**Учитель:** В каких продуктах много витамина А?

**Учащиеся:** В морковке, чернике.

**Учитель:** Какую пользу приносит витамин А?

**Учащиеся:** Витамин А полезен для зрения.

**Учитель:** В каких продуктах много витамина В?

**Учащиеся:** В хлебе, мясе.

**Учитель:** Какая польза от витамина В?

**Учащиеся:** Человек становится сильным, крепким.

**Учитель:** В каких продуктах много витамина С?

**Учащиеся:** Его много в овощах и фруктах.

**Учитель:** Какую пользу приносит витамин С?

**Учащиеся:** Человек меньше болеет.

**Учитель:** Дома я вас просила выучить стихи о продуктах, богатых разными витаминами. Давайте послушаем.

 Учащиеся читают стихи.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

**Учитель:** Итак, какие полезные продукты мы кладём в наши тележки?

**Учащиеся:** Кладём овощи и фрукты.

 Учащиеся наклеивают картинки с овощами и фруктами.

**Учитель:** Чтобы узнать следующий полезный продукт, отгадайте загадку.

 Нам даёт его корова,

 И, конечно, ты легко

 Угадаешь это слово:

 Это слово …

**Учащиеся:** Молоко.

**Учитель:** Из молока делают разные продукты. И сейчас продолжим отгадывать загадки про молочные продукты. Их названия вам нужно будет записать на карточках.

 Учащиеся отгадывают загадки и записывают отгадки на индивидуальных карточках.

 Он жёлтым и солёным вышел,

 Его ужасно любят мыши,

 И в нём бывает много дыр.

 Кто он? Конечно, … (сыр)

 Бутербродов без него

 Просто не бывает.

 В каши разные его

 Часто добавляют.

 Мажется легко оно,

 И, конечно, ясно,

 Имя есть ему одно,

 Это имя: … (масло)

 Он рыхлый, белоснежный,

 На вкус бывает нежный,

 С ним делают пирог,

 Зовут его … (творог)

 В удивительном продукте

 Есть и молоко, и фрукты

 В нём бывают понемногу.

 Кто же он? Конечно, … (йогурт)

 Знаменит он на весь мир

 Вкусный, кисленький …. (кефир)

**Учитель:** В молочных продуктах есть витамины А и В. А также в них есть такое полезное вещество, как кальций (на доску вывешивается карточка с напечатанным словом).

 Учащиеся читают слово.

**Учитель:** И кальций, и витамины А и В нужны для того, чтобы у нас были здоровые зубы и крепкие кости.

 Творог, молоко, кефир,

 Сметана, ряженка и сыр.

 В них витамины А и В,

 А самое главное – кальций.

 Нужен он очень и мне, и тебе

 И старым он нужен и малым.

 Ешьте побольше продуктов молочных,

 Крепкими будут и зубы, и кости.

**Учитель:** К чему нас призывает стихотворение?

**Учащиеся:** Есть молочные продукты.

**Учитель:** Какие полезные вещества содержатся в молочных продуктах:

**Учащиеся:** Витамины А и В, и кальций.

**Учитель:** Выберите наклейки с молочными продуктами и положите эти продукты в ваши тележки.

 Учащиеся наклеивают картинки с изображением молочных продуктов.

**Учитель:** А сейчас мы поговорим об одном полезном блюде. Его вы всегда кушаете на завтрак. Что это?

**Учащиеся:** Это каша.

**Учитель:** Правильно, это каша. Из чего варят кашу?

**Учащиеся:** Кашу варят из разных круп.

**Учитель:** Какие вы знаете каши?

**Учащиеся:** Гречневая, манная, овсяная, рисовая, пшённая.

**Учитель:** Назовите свои любимые каши.

 Выслушиваются ответы детей.

**Учитель:** Давайте проверим, умеете ли вы различать каши по вкусу.

 Несколько учащихся по очереди выходят к доске. Они должны с закрытыми глазами, по вкусу, определить, что за кашу предложил им учитель.

**Учитель:** Итак, кладём в нашу тележку овсяные хлопья, из которых варят овсяную кашу. И не отказываемся от каш. В них тоже есть витамины и другие полезные для нашего организма вещества.

 Учащиеся наклеивают картинку.

**Учитель:** Я думаю на сегодня нам продуктов достаточно. Пойдём к кассе и оплатим все покупки.

 На экране появляется картинка с изображением Совуньи возле кассового аппарата.

**Учитель:** Давайте посмотрим, какие продукты лежат в ваших тележках.

 Учащиеся перечисляют продукты.

**Учитель:** Совунья хочет проверить, как вы запомнили то, о чём мы говорили в магазине. Она вам задаст несколько вопросов. Смотрим на экран.

 На экране поочерёдно появляются следующие вопросы:

*1. Для чего мы должны есть молочные продукты?*

*2. Про какой из этих продуктов говорят: будет он – будет и обед?*

*3. Чем полезны овощи и фрукты?*

*4.Что варят из круп?*

**Учитель:** Пришла пора прощаться с Совуньей.

На экране появляется анимационная Совунья, которая машет рукой.

 Учащиеся тоже машут ей рукой.

**Учитель:** О чём мы сегодня говорили на дороге Здоровья?

**Учитель:** Мы говорили о полезных продуктах.

**Учитель:** Для чего нужно есть все эти продукты?

**Учащиеся:** Чтобы быть здоровыми.

**Учитель:** Правильно. Одно из условий здоровья – это правильное питание. Если вы будите есть больше правильных продуктов, то вы вырастите сильными, красивыми и здоровыми.

 После окончания классного часа учащиеся заполняют индивидуальные маршрутные листы, в которых оценивают свою работу на данном занятии. Оценка даётся с помощью трёх цветов: красный – так держать; зелёный – хорошо, но можно и лучше; синий – подтянись, а то посинеешь. По такому же принципу в этих маршрутных листах оценивается степень активности каждого ребёнка в данном мероприятии и педагогом.

Литература.

1.Сценарии классных часов /Авт.- сост. Л.К. Гребенкина, Н.А. Жокина и др. М., 2002.

2.Щуркова Н.Е. Собрание пёстрых дел. Смоленск, 1996.